

# RECETARIO

## 100% VEGETARIANO

Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante. (CRA pag. 95)

“ Cuán cuidadosas deben mostrarse las madres al preparar sus mesas con alimentos sencillos y sanos, a fin de que los órganos de la digestión no sean debilitados, las fuerzas nerviosas del organismo desequilibradas, y contrarrestadas las enseñanzas que debieran recibir, por el alimento ofrecido. Este alimento fortalece o debilita los órganos del estómago y tiene mucho que ver en el control de la salud física y moral de los niños, que son propiedad de Dios comprados con su sangre. Se ha encomendado a los padres una comisión sagrada, la de guardar la constitución física y moral de sus hijos, para que el sistema nervioso quede bien equilibrado y no esté en peligro su alma”. (CRA pag. 279)

**Para disfrutar de una mejor salud, sin trastornos en el estomago evita consumir o hacer esto:**

1.- Chiles picantes y Especia fuertes

- Curry
- Jengibre
- Pimienta
- Ajinomoto
- Glutamato monosódico
- Clavos de olor
- Nuez moscada
- Canela

2.- Bebidas alcohólicas, productos que estén fermentados o putrefactos:

- Encurtidos
- Quesos
- Vinagre
- Aderezos comerciales
- Salsa de soya
- Mayonesa
- Salsa de tomate comercial

3.- Los alimentos concentrados:

- Azúcar
- Vitaminas (pastillas, capsulas)
- Suplementos minerales

4.- Productos de origen animal

- Carnes
- Huevos y leche y sus combinaciones con el azúcar.
- Mantequilla
- Margarinas
- Crema
- Embutidos

5.– Pan y galletas con:

- Polvos de hornear
- Bicarbonato de sodio
- Levadura (viva)
- Harinas refinadas y muy dulces

6.– Frutas muy verdes o maduras.

7.– Comer frutas y verduras en la misma comida.

8.– La cafeína (café, te negro y refrescos de cola) la teobromina (chocolate) y el tabaco.

9.– Ingerir alimentos muy fríos o muy calientes

10.– No comer entre comidas. Debe haber una separación entre una comida y otra de 5 o 6 horas.

11.– Comer demasiado.

12.– Comer rápido.

13.– Ingerir alimentos muy noche, lo ideal sería tomar el último alimento a las 5:00 pm.

14.– Alimentos procesados: por los colorantes, conservadores, aditivos y demás químicos que contienen. Entre más naturales, sencillos y hechos en casa (para saber lo que contiene realmente) sea nuestra alimentación, será más saludable.

## CONSEJOS PARA UNA COCINA SALUDABLE

### Saber comprar

La primera norma para una cocina saludable es realizar una buena compra, en la que se incluyan alimentos y productos sanos.

La elección de los alimentos es un acto trascendente que tiene consecuencias para la salud individual y familiar, así como para la ecología y el medio ambiente.

### Alimentos vegetales

Cuanto más alimentos de origen vegetal se usen en la cocina, y cuanto menos procesados estén, tanto más saludables serán.

Las **frutas, frutos secos, semillas, cereales, legumbres y hortalizas**, constituyen la **base de una alimentación saludable**.

### Productos integrales

Usar, siempre productos integrales: por ejemplo, pan y pasta integral, en lugar de productos refinados; o bien, arroz integral en lugar de blanco.

### Aceites

Los aceites vegetales no refinados (girasol, maíz, semillas de uva), y especialmente el de oliva extra virgen, son mucho más saludables que otras grasas de origen animal, como el sebo o manteca, la mantequilla e incluso la margarina.

### Condimentos

**Sal:** Usar la menos posible, especialmente en climas poco calurosos. La sal marina y no refinada es más rica en minerales. En algunos lugares alejados del mar, es conveniente tomar la sal yodada.

**Ajo:** Sustituye con ventaja a las especias picantes.

**Hierbas aromáticas:** Son preferibles a las especias (Albahaca, orégano, hinojo, laurel, perejil, romero, salvia, tomillo).

### Troceado

Cuanto más se trocea un alimento, mayor es la superficie que queda expuesta a la acción del oxígeno, de las enzimas que se liberan al romper las células y de los gérmenes que se encuentran en el ambiente.

De esta forma, el troceado y el picado favorecen la oxidación y destrucción de los nutrientes (más intensa en las hortalizas y verduras), y la contaminación y proliferación bacteriana.

En caso de picar o trocear hortalizas o verduras, consumirlas de inmediato.

### Higiene

Lavarse bien las manos antes de manipular los alimentos.

Mantener una escrupulosa limpieza de los utensilios y las superficies de la cocina.

Desinfectar frutas y verduras con desinfectantes naturales como el jugo de limón, la sal, etc.

### Cocción

Evitar el sobrecalentamiento, es decir, la exposición de los alimentos a la acción del calor durante un tiempo excesivo.

No tostar o quemar los alimentos. En la costra que se forma al tostar se produce una importante pérdida de vitaminas y otros nutrientes.

Evitar las frituras.

### Después de cocinar

Evitar recalentar los alimentos o mantenerlos calientes por tiempo prolongado antes de consumirlos, pues así se degradan muchas vitaminas y enzimas.

No consumir comida recalentada del día siguiente, muchos alimentos se vuelven tóxicos después de 24 horas de haber sido cocinados.

### Equilibrio entre crudos y cocinados

Cocinar sólo los alimentos que lo requieran.

Compensar la ingestión de alimentos cocinados, comiendo una considerable cantidad de crudos (consejo de Bir-cher-Benner).

### Utensilios de cocina

Elegir bien los utensilios de cocina.

Evitar aquellos que contengan plomo (como los fabricados con barro esmaltado) o los de aluminio.

El acero inoxidable, el vidrio y la porcelana (cerámica) son los materiales más inertes y que menos interactúan con los alimentos.

**Fuente:** Dr. Jorge Pamplona Roger, Delicias nutritivas y prácticas, editorial Casa Editora Sudamericana, pág. 22

## **SUGERENCIAS DE UN RÉGIMEN ALIMENTICIO SALUDABLE**

Este tipo de régimen alimenticio es el más recomendable para estar sano y cubrir todas las necesidades nutricionales que el cuerpo necesita.

### **1.-DESAYUNO. (de 7 a 8)**

***Es muy importante comer frutas ya que por estar crudas conservan todos los nutrientes, vitaminas y minerales, etc. Además de tener un poder curativo y regenerador extraordinario. Limpian el organismo, purifican la sangre y rejuvenecen a quienes las consumen.***

Comer fruta fresca del tiempo: fresa, zarzamoras, durazno, mango, pera, uvas, ciruela, melón, cereza, manzana, guayaba, naranja, toronja, mandarina, kiwi, piña, sandía, papaya, plátano, etc. Sin tomar demasiadas variedades tres ó cuatro variedades, en casos muy delicados comer solamente un tipo de fruta para facilitar la digestión. Aunque es bueno variar entre un día y otro. Por ejemplo durazno, mango, plátano y pera, otro día naranja, kiwi, fresas y piña. La cantidad será según la edad de la persona, constitución física y trabajo que haga. Puede comerse con pan integral bueno sin levadura o polvos para hornear ó una o dos rebanadas de pan integral con levadura pero bien tostado (que no quede nada de levadura viva). Miel (1 cda.), higos secos, pasas, dátiles (6 unidades), ciruelas pasas (6 unidades), arándanos secos, mermelada hecha en casa y sin azúcar. Nunca todo a la vez, una sola clase y variar cada día y en cantidades moderadas. Puede comerse un yogurt vegetal o queso de almendras, nuez de la india, avellanas, etc. En tiempo de frío, antes o después de la fruta, para muchos sería beneficioso un plato de copos de avena caliente o algún otro cereal natural e (integral) como trigo, avena, cebada, mijo, etc. No se tomará ningún otro alimento, ni leche, ni productos de harinas refinadas, nada en absoluto, porque no es sano.

### **2.-COMIDA. (de 12 a 1)**

***Cada día deberíamos comer una ensalada de verduras crudas, sobre todo verduras verdes por su contenido de clorofila, variando entre un día y otro los tipos de verduras, para aprovechar los nutrientes que cada una contiene. Ya que garantizan una excelente salud.***

**PRIMER PLATO:** Una ensalada de lechuga o escarola, apio, cebolla, rábanos, pepinos, tomate, aceitunas, zanahorias, pimientos, aguacate, jícama, betabel, etc., de cinco a seis variedades estaría bien. Es bueno variar entre un día y otro. Sin vinagre, ya que es muy dañino. Aliñarlos con sal y aceite de oliva extra virgen crudo en pocas cantidades, también puede ponerse unas gotas de limón y ajos picados. Si hubiera algún caso que tuviese dificultad para masticar las ensaladas se puede moler y comerlas como papilla.

## SEGUNDO PLATO:

- Se comerá una verdura del tiempo col, espinacas, puerros, ejotes, berros, coliflor, brócoli, acelgas, tomates, etc. (solo 2 o 3 verduras de estas) con papas, alternando, dos veces a la semana.
- Otros dos días alternando puede ser arroz integral (que necesita doble tiempo para cocerse, es un alimento muy completo y entre más sencillo lo prepare mejor para su salud). Puede combinarse con frijol o frijol de soya.
- Otros dos días a la semana, comer legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, frijol, frijol de soya, habas, etc. Algunas personas necesitarán ingerir un tercer plato que podría ser de carnita vegetal, croquetas, filetes de trigo o gluten, tortitas de avena, etc.  
Otro día pasta integral cocinadas sencillamente.

**POSTRE:** almendras, nueces, avellanas, pistaches, cacahuates, piñones, coco, etc. una sola clase cada día (en pocas cantidades, crudas, peladas y sin sal) Se recomienda comerlas con pan integral (centeno, trigo, cebada, etc) tostado para su mejor digestión. Nunca comer fruta como postre por ser incompatible con las ensaladas y verduras. También es aconsejable mezclarlas en las comidas, especialmente con los cereales, picadas o trituradas. Este sistema es muy adecuado para los niños que aun no saben masticar bien, y para los ancianos con dificultades para masticar por la mala dentadura, aunque pueden prescindir de ellos si llevan una vida sedentaria.

Masticar y ensalivar correcta y minuciosamente cada bocado es importantísimo para la salud, y evita en gran medida la necesidad de beber líquidos. No comer nada mas entre horas, ni jugos, ni leche, nada.

### 3.-CENA. (de 6 a 7)

***Debe hacerse siempre temprana, sencilla y muy ligera. A partir de la puesta del sol es más benéfico el descanso que la comida. Si ya es tarde, es mejor no cenar. Habrá personas que les será muy benéfico hacer solo dos comidas al día, omitiendo la cena.***

- Lo ideal sería dos o tres manzanas crudas, pueden ser hervidas, o asadas al horno sin azúcar. Si se prefiere algún otra fruta de temporada puede comerse, pero una sola clase y no mucha cantidad.
- Otro día podría comerse una ensalada de verduras simple y pequeña, con una rebanada de pan integral tostado.
- Otro día, un plato de copos de avena cocinada sin leche y sin azúcar, con pasas ó dátiles y manzanas o plátano picado.  
O puede hacerse una sopa vegetal con caldo de verduras con copos de avena y una manzana de postre.

# INDICE

## Desayunos:

- 1.- Tazón de melón
- 2.- Melón, tunas y uvas
- 3.- Mangos con crema de plátano
- 4.- Papaya, mango y plátano
- 5.- Yogurt de zarzamora
- 6.- Frutas con crema
- 7.- Yogurt vegetal
- 8.- Cortadillos de Plátano y manzana
- 9.- Flor de frutas
- 10.- Fruta con amaranto
- 11.- Terrina de manzana
- 12.- Pan Francés
- 13.- Palmeras de frutas
- 14.- Crepas rellenas de mango
- 15.- Abanico de frutas
- 16.- Frutas con salsa de mango
- 17.- Frutas Amary
- 18.- Ensalada de cítricos
- 19.- Frutas a la naranja
- 20.-Tarta de frutas con crema de coco

- 21.- Platón de frutas
- 22.- Rehilete de frutas
- 23.- Toronja, uvas, piña y plátano
- 24.- Bandera de frutas
- 25.- Avena con frutas
- 26.- Arcoíris de frutas
- 27.- Frutas bañadas
- 28.- Cajeta o mermelada de dátil
- 29.- Cebada perla con frutas
- 30.- Brochetas de frutas
- 31.- Mermelada de fresa con plátano
- 32.- Crepas de fresa y plátano
- 33.- Plátanos al horno a la naranja
- 34.- Pastel de plátano macho
- 35.- Ensalada de manzana
- 36.- Crema de plátano con mango
- 37.- Galletas de plátano
- 38.- Crema de plátano y nuez
- 39.- Arroz con leche
- 40.- Atole de Tapioca
- 41.- Mitades de manzana
- 42.- Rollos integrales
- 43.- Manzanas bicolor
- 44.- Plátanos machos asados
- 45.- Mermelada de frutas envasadas
- 46.- Atole de fruta
- 47.- Atole de amaranto

## Tazón de melón



### Ingredientes:

1 melón  
250 gr. de uvas verdes  
14 ciruelas

### Preparación:

Se lavan las frutas, se parte por la mitad el melón, se sacan con una cuchara grande toda la pulpa del melón lo mas entera posible para poder picarla en cubos. Se rellena el tazón con los cubos de melón y las uvas, se decora con las ciruelas.

## Melón, tunas y uvas



### Ingredientes:

1 melón  
500 gr. de uvas  
6 tunas

### Preparación:

Se lavan las frutas, se pelan las tunas y el melón. Se pican por la mitad las uvas para sacar las semillas. Se parte en rebanadas el melón y se parten por la mitad y las tunas se parten en 4 partes a lo largo.

## Mangos con crema de plátano



### Ingredientes:

5 mangos  
2 plátanos  
El jugo de 1 naranja  
1/4 tz. de nuez de la india cruda  
Ciruelas pasas  
4 panes de bollos de centeno integral  
1 cda. de miel.

### Preparación:

Se lavan y se pelan los mango, se parten en tiras y uno de ellos se parten en pequeños cubos para preparar una mermelada de mango, mezclándolos con la miel. Se rebanan los panes y se ponen a tostar, Se licuan las nueces con el jugo de naranja y los plátanos para hacer la crema. Se sirven las tiras de mango en un plato y se bañan con la crema, se les pone ciruelas pasas encima y a las rebanadas de pan se les pone crema, la mermelada de mango y se sirven en el plato.

## Papaya, mango y plátano



### Ingredientes:

1 papaya chica  
4 mangos  
5 plátanos  
20 ciruelas pasas  
Crema de cacahuete

### Preparación:

Se lavan las frutas, se pelan la papaya, los mangos y los plátanos. Se pican en rectángulos la papaya y los mangos. Los plátanos se parten a lo largo por la mitad, se pone una cucharadita de crema de cacahuete en cada mitad de plátano, se pican las ciruelas pasas en cuadritos y se acomodan encima de los plátanos. Se sirve y acomodan las frutas en un plato.

## Yogurt de zarzamora



### Ingredientes:

2 tz. de zarzadoras  
1/4 tz. de nuez de la India  
1 naranja  
2 plátanos  
1/4 tz. de coco rallado remojado.  
1 cda. de miel

### Preparación:

Se lavan y desinfectan las zarzadoras, se ponen 5 zarzadoras en la licuadora, el jugo de una naranja, se pone la nuez y se licua hasta que quede cremoso, se le ponen los plátanos, la miel y el coco rallado. Se parten en cubos las zarzadoras y se ponen en un tazón y se agrega encima el yogurt. Se decora con una zarzamora.



## Frutas con crema



### Ingredientes:

3 ciruelas  
1 papaya chica  
1 piña chica  
3 peras  
2 plátanos  
1/4 de nuez de la india  
1/2 tz. de coco rayado sin azúcar  
1/4 tz. de agua filtrada

### Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas, se pelan y parten en cubos. Para la crema se pone en la licuadora el agua y el coco, después los plátanos, la nuez de la india, se licua hasta quedar cremoso. Se sirve la fruta en un plato y se bañan con la crema.

## Yogurt vegetal



### Ingredientes:

1 tz. de nuez de la India remojadas  
1/2 tz. de agua filtrada  
1 1/2 cda. de miel  
1 cdita. de vainilla en polvo (opcional)

### Preparación:

Se licuan o se ponen en el procesador todos los ingredientes, hasta obtener una consistencia cremosa. Puedes poner cualquier fruta de tu preferencia, ya se en cubos o batida.

### Nota:

Puede usarse almendras, avellanas o cualquier tipo de nuez (se remojan por 8 o 12 horas de preferencia).



## Cortadillos de plátano y manzana



### Ingredientes:

9 rebanadas de pan integral  
1 manzana  
2 plátanos machos  
Crema de cacahuete  
1 cda. de miel (opcional)

### Preparación:

Cortar las rebanadas de pan en 2 mitades. Extender un poco de crema de cacahuete sobre ellas. Cubrir con rodajas de manzana y plátano. Se le agrega un poco de miel. Cocer en la parte alta del horno, a 200°C 15 min. o hasta que se dore el plátano y el pan.

## Flor de frutas



### Ingredientes:

2 tz. de fresas  
1 melón chino  
3 duraznos

### Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas. Se parten en cubos las fresas y los duraznos. Se pela el melón y se parte en rebanadas, se acomodan en el plato alrededor formando la flor, y al centro las fruta en cubos. Se acompaña con 2 rebanadas de pan tostado integral con miel.

## Fruta con amaranto



### Ingredientes:

1 papaya  
3 plátanos  
150 gr. de pasas  
50 gr. de amaranto  
2 naranjas

### Preparación:

Se pelan la papaya y los plátanos, se pican en cubos, se sirven y se bañan con jugo de naranja, se le espolvorea el amaranto y se le ponen pasas.

## Terrina de manzana



### Ingredientes:

1 manzana rallada  
2 cda. de pasas de uva  
1 cda. de jugo de limón  
3 cda. de semillas de lino molidas  
2 cda. de ajonjolí molido  
1 cda. de arándanos (opcional)

### Preparación:

Mezclar la manzana rallada con el jugo de limón. En un molde redondo poner las semillas molidas, agregar una segunda capa de manzana rallada, agregar una tercera capa de semillas molidas, agregar una cuarta capa de manzana rallada, agregar una quinta capa de semillas molidas. Desmoldar y decorar con pasas de uva, arándanos. Puede agregar crema de coco.

## Pan francés (sin huevo)



### Ingredientes:

7 rebanadas de pan integral  
1/2 tz. de harina de soya o garbanzo  
1 plátano maduro  
Miel al gusto  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
1 cda. de algarrobo en polvo (opcional)  
Agua necesaria

### Preparación:

Se Mezcla la harina con el agua, el algarrobo, el plátano y la miel. Se bate muy bien y se remojan las rebanadas en esta mezcla. Se pone en un sartén un poco de aceite y se ponen los panes a dorar por ambos lados.

## Palmeras de frutas



### Ingredientes:

3 plátanos  
6 kiwis  
3 mandarinas

### Preparación:

Se lavan y se pelan las frutas. Los kiwis se parten en rebanadas, las mandarinas se separan los gajos, y los plátanos se parten por la mitad a lo largo y se parten en rebanadas, Se sirven en los platos dando la forma de palmeras.

## Crepas rellenas de mango



### Relleno:

1/4 tz. de nuez de la india natural  
1 naranja  
El jugo de 1 limón  
3 plátanos maduros  
1 manzana  
3 mangos cortado en cubos

### Ingredientes:

1 tz. de avena integral en hojuelas  
1 tz. de harina de trigo integral  
1 tz. de agua filtrada  
1 tz. de jugo de naranja  
1 pizca de sal  
2 cda. de miel  
Aceite vegetal extra virgen necesario

### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes (excepto los del relleno) en la licuadora hasta que estén bien mezclados. Deje reposar 10 minutos la mezcla. Calentar un sartén a fuego mediano con poco aceite. Poner la mezcla, rápidamente mover el sartén para que se expanda por todo el fondo, quedando delgada y uniforme. Esperar hasta que se dore ligeramente en los bordes, 1-2 minutos. Voltear y cocinar del otro lado.

**Para el relleno:** Añadir las nueces, el jugo de naranja y limón, la manzana sin piel y en cubos, 2 plátanos, licuar para formar una crema. Se pone esta mezcla en un tazón, junto con los mangos y un plátano cortado en cubos. Revolver hasta unificar todo. Se rellenan las crepas, se pone una cucharada de la mezcla y se coloca en el centro. Enrollarlas y colocarlas en un plato, con la unión hacia abajo.

## Abanico de frutas



### Ingredientes:

3 mangos maduros  
1 papaya  
4 plátanos  
20 dátiles rellenos de mantequilla de cacahuete

### Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas frescas. Se pelan las frutas y se parten en rebanadas, se sirven y acomodan en el plato, junto con los dátiles. Se acompaña con 2 rebanadas de pan integral tostado.

## Frutas con salsa de mango



### Ingredientes:

3 peras  
3 manzanas amarillas  
2 mangos maduros  
1/2 k. de uvas

### Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas. Se parten en cubos las peras, manzanas y 1 mango. La uvas se parten por la mitad y se le quitan las semillas. Para la salsa se pone en la licuadora un mango troceado y se baña la fruta con esta salsa. Se decora poniendo encima las uvas.

## Frutas amary



### Ingredientes:

12 duraznos pequeños  
3 mangos  
2 plátanos  
1/2 tz. de zarzamoras  
1 cda. de miel  
2 cda. de crema de cacahuete

### Preparación:

Se lavan y pelan los duraznos y los mangos, se parten en tiras los mangos. Las zarzamoras se desinfectan y se sirven en el plato bañadas de miel. Los plátanos se pelan y se parten por la mitad a lo largo, se le unta crema de cacahuete y se sirven en el plato junto con los duraznos y los mangos.

## Ensalada de cítricos



### Ingredientes:

2 toronjas  
1 granada  
2 kiwis  
2 naranjas

### Preparación:

Se lavan las frutas. Se parte por la mitad las toronjas y se le sacan los gajos. Se pelan los kiwis, las naranjas y la granada. Se parten los kiwis en rebanadas, se desgrana la granada y se ponen en un tazón junto con los gajos de naranja, se revuelven y se sirve dentro de la cascara de toronja. Sirve en un plato junto con los gajos de toronja.

## Frutas a la naranja



### Ingredientes:

4 naranjas  
4 mangos  
3 manzanas  
100 gr. de arándanos

### Preparación:

Se lavan las frutas. Se pelan los mangos y las manzanas, se parten en cubos se ponen en un tazón, se bañan con el jugo de una naranja, se revuelven, se sirve al centro del plato, y alrededor se colocan las rodajas delgadas de naranja quitándole las semillas y se ponen los arándanos en cima de la fruta.



## Tarta de frutas con crema de coco



### Ingredientes:

1/2 k. de uvas rojas  
3 mangos  
1 papaya  
1 piña miel  
1 tz. de coco rayado sin azúcar  
1/2 tz. de nuez de la india natural  
2 plátanos  
2 cda. de miel  
1 tz. de agua

### Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas, se pelan y parten en cubos la papaya, piña y los mangos, las uvas se parten por la mitad. Se licua el agua y 1/2 taza de coco, después los plátanos, la nuez y la miel, se licuan hasta quedar cremoso. Se acomodan los mangos, piña y papaya en un refractario, se bañan con la crema, se espolvorea coco y se decora con las uvas.

## Platón de frutas



### Ingredientes:

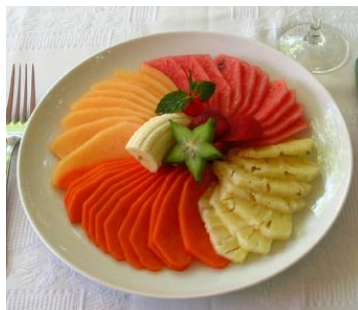
1 tz. de fresas  
2 mangos  
3 kiwis  
150 gr. de zarzamora  
100 gr de mora azul o pasas  
1 tz. de queso de almendras  
1/4 tz. de almendra fileteada (si se desea)

### Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas, se pelan y parten en rebanadas los mangos, los kiwis se pelan y se parten en rodajas, se coloca un poco de queso de almendras en un plato, se puede espolvorear almendra fileteada encima del queso y se acomodan alrededor las frutas.



## Rehilete de frutas



### Ingredientes:

1 piña miel  
1 papaya chica  
1 melón  
1 sandía bola

### Preparación:

Se lavan, pelan y parten las frutas en rebanadas medianas, se acomodan en un plato. Puede acompañarse con 2 rebanadas de pan tostado integral.

## Toronja, piña, uvas y plátano



### Ingredientes:

3 toronjas  
500 gr. De uvas verdes  
1 piña  
3 plátanos  
15 ciruelas pasas

### Preparación:

Se lavan las frutas, se pelan las toronjas, la piña y los plátanos. Se parten en rodajas las toronjas, se parten por la mitad y se le quitan las semillas. Se pican en cubos la piña y los plátanos en rodajas. Se acomodan en el plato y se decora con ciruelas pasas.

## Bandera de frutas



### Ingredientes:

5 kiwis  
1 papaya  
5 plátanos  
1 melón  
4 mangos

### Preparación:

Se lavan y se pelan las frutas, los kiwis y los plátanos se parten en rodajas. El melón y la papaya se parten en rebanadas medianas, el mango se corta por ambos lados sacando la semilla y se hacen unos cortes formando cuadros, se voltean hacia afuera y se acomodan las frutas en un plato en línea por colores.

## Avena con frutas



### Ingredientes:

2 tz. de avena  
1 lt. de agua  
4 plátanos maduros  
Miel de agave  
1/2 tz. de fresas picadas  
100 gr. de mora azul o pasas

### Preparación:

Poner a hervir el agua en un caso, ponerle la avena y revolver continuamente cuidando que no se tire, dejar cocinar 30 minutos a fuego bajo. Los plátanos se hacen puré y se revuelve con la avena cocida, se sirve con un poco de miel, moras o pasas y fresas.

## Arcoíris de frutas



### Ingredientes:

2 tz. de fresas partidas  
2 tz. de papaya o melón naranja en cubos  
1 tz. de piña en cubos  
200 gr. de uvas verdes  
100 gr. de mora azul o zarzamora

### Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas, se acomodan en arco por colores, sobre un plato.

## Frutas bañadas



### Ingredientes:

7 naranjas  
5 kiwis  
1 papaya  
1 tz. de granada  
2 cda. de miel

### Preparación:

Se lavan y pelan todas las frutas, se parten en rodajas 6 naranjas y los kiwis. La papaya se parten en pequeñas rebanadas, se acomodan las frutas sobre un plato, se les pone la granada y se baña con el jugo de naranja y la miel ya mezclados.

## Cajeta o mermelada de dátil



### Ingredientes:

15 dátiles grandes  
1/3 tz. de agua tibia

### Preparación:

Remojar los dátiles en el agua tibia por 2 horas o toda la noche. Licuar los dátiles con su agua en remojo hasta obtener una consistencia cremosa.

**Nota:** si se desea como mermelada, no se licua tanto tiempo, se dejan un poco de trocitos de dátiles.

## Cebada perla con frutas



### Ingredientes:

1 tz. de cebada perla  
leche de coco  
4 plátanos  
2 mangos maduros  
100 gr. de pasas  
1/2 tz. de mermelada de fresas casera  
Agua necesaria  
3 cdas. de miel

### Preparación:

Se pone a remojar toda la noche la cebada, se cose con poca agua durante 30 minutos o hasta que este blando. Una vez cosida se le agrega a leche de coco junto con 2 plátanos licudos. Se lavan y se pelan los mangos, se pican en cubos, los 2 plátanos se rebanan y se le agrega a cada plato servido con la cebada, se decora con pasas y mermelada.

## Brochetas de frutas



### Ingredientes:

2 tz. de fresas desinfectadas  
300 gr. de uvas verdes  
2 plátanos  
2 kiwis

### Preparación:

Se lavan y pelan las frutas, los plátanos y kiwis se parten en cubos, se colocan en un palillo de brocheta en el orden deseado.

**Nota:** Se pueden usar las frutas deseadas, combinando colores. Puede acompañarse con yogurt vegetal de fresa o preparar una salsa de algarrobo, con miel, jugo de una naranja o mandarina y 2 cucharadas de harina de algarrobo, se mezcla todo muy bien hasta quedar una consistencia de caramelo. Si se desea imitar al chocolate cuando se solidifica, se le agrega a la salsa de algarrobo 2 cucharadas de aceite de coco y se refrigera unos 10 minutos, una vez bañadas.

## Mermelada de fresa con plátano



### Ingredientes:

1 tz. de fresas desinfectadas  
1 plátano  
Jugo de medio limón  
1 cda. de miel de agave

### Preparación:

Se licuan la mitad de las fresas, se le pone el jugo de limón como conservador y la miel de agave, se le agregan las fresas picadas en pequeños trozos y se revuelve.

**Nota:** Se puede servir encima de rodajas de piña o de cualquier otra fruta de su preferencia, o para untarse en pan tostado integral.

## Crepas de fresa y plátano



### Ingredientes:

25 fresas  
6 plátanos tabasco  
1/2 tz. de nuez de la india  
3 cdas. de miel de ágave

### Preparación:

Se batan 5 plátanos, se extienden en el deshidratador y se deja durante 12 horas a 42°. Para el relleno se licuan las nueces (remojadas de 12 horas), con 10 fresas, un plátano y la miel, se coloca la crema dentro de las crepas, se enrolla. Aplastamos 10 fresas, mezclamos con miel para formar una salsa y bañamos las crepas por último picamos 5 fresas y las colocamos encima.

**Nota:** Si no contamos con un deshidratador podemos preparar las crepas con la receta de crepas rellenas de mango.

## Plátanos al horno a la naranja



### Ingredientes:

4 plátanos macho maduros.  
2 naranjas  
3 tzs. de jugo de naranja  
Una naranja cortada en rodajas  
Miel de agave al gusto

### Preparación:

Se pelan los plátanos, se cortan a lo largo, unas cuatro tiras por plátano. Se acomodan en un refractario. Al jugo de naranja, se le agrega la miel de agave y se pone sobre los plátanos, cubriéndolos con el jugo. Por encima se ponen las rodajas de naranja y se hornean unos 20 minutos a 180 grados centígrados.



## Pastel de plátano macho



### Ingredientes:

6 plátanos machos maduros  
150 ml. de leche vegetal  
1 cucharada de miel  
El jugo de 2 naranjas  
4 rebanadas de pan tostado integral pulverizado  
2 cdas. de copos de avena integral pulverizada  
1 cda. de algarrobo en polvo (si se desea)  
50 grs. de uvas pasas

### Preparación:

Trituramos 3 plátanos junto con la leche y la miel. Los otros 3 plátanos los cortamos en sentido horizontal en lonchas finas y exprimimos el jugo de las naranjas por encima para que no se oscurezcan. En un cuenco mezclamos el pan con los copos de avena y el algarrobo. Aceitamos un molde y espolvoreamos con harina. Colocamos una capa de pan y avena, con una cuchara la cubrimos con el puré de plátano y ponemos por encima lonchas de plátano. Así hasta que agotemos todo. La última capa tiene que ser de plátano con pasas, con un poco de puré y le ponemos el jugo de una naranja. Precalentamos el horno a 180° y cocemos el pastel durante 45 minutos. Dejar enfriar para que quede firme.

## Ensalada de manzana



### Ingredientes:

4 manzanas  
1 piña  
1/4 tz. de nuez de la india  
2 plátanos  
2 naranjas  
150 gr. de pasas

### Preparación:

Se lavan las frutas, se pela y limpia la piña y se pica en cubos, al igual que las manzanas. Se ponen las frutas ya picadas en un recipiente, se licua la nuez de la india con el jugo de naranja y los plátanos, se le agrega esta crema y las pasas a la fruta y se revuelve y se sirve.



## Crema de plátano con mango



### Ingredientes:

3 plátanos  
1/2 tz. de nuez de la India o almendra pelada  
3 cdlita. de miel  
2 mangos en cubos

### Preparación:

Mezclar los plátanos, la nuez (puede ponerse un poco de mango) y la miel en la licuadora. Se sirve y se le agrega el mango en cubos.

## Galletas de plátano



### Ingredientes:

3 plátanos tabasco  
2 cdlitas. de vainilla en polvo natural  
1 tz. de coco sin azúcar  
1 tz. de pasas  
3/4 tz. de nueces  
1 tz. de avena en hojuelas integral

### Preparación:

Pelamos y machacamos los plátanos, mezclamos con la vainilla en polvo. Agregamos el coco, nueces, pasas y mezclamos muy bien. Incorporamos la avena y mezclamos todo muy bien. Formamos las galletas con una cuchara y las vamos poniendo en una charola para hornear aceitada y enharinada. Las ponemos en el horno a 180 grados centígrados, por unos 20 a 30 minutos.

**Nota:** Usted puede ponerle la fruta seca que mas le guste como arándanos, dátiles, ciruela pasa, etc.

## Crema de plátano y nuez



### Ingredientes:

3 plátanos  
100 gr. de nuez pecanas  
2 dátiles sin semilla  
50 gr. de coco rallado sin azúcar  
3 cda. de agua

### Preparación:

Se licuan todos los ingredientes, hasta obtener una mezcla cremosa, se sirve y decora con un poco de nuez.

## Arroz con leche



### Ingredientes:

1 tz. de arroz integral remojado  
3 tzs. de agua  
3/4 lt. de leche de almendras (ver en receta)  
1 cda. de ralladura de naranja  
1 cdita. de vainilla en polvo natural  
1 cda. de algarrobo el polvo  
1 pizca de sal  
3 cda. de miel

### Preparación:

Poner a hervir el arroz con el agua, la sal, la vainilla y la ralladura de naranja. Cuando este blando y comience a espesar se apaga y se le agrega la leche de almendra y la miel. Se sirven y se le espolvorea el algarrobo. Puede ponerse pasas si desea.

### Nota:

La leche de almendra no se cocina para que no pierda sus nutrientes.

## Atole de tapioca



### Ingredientes:

100 gr. de tapioca  
1 lt. de leche vegetal  
1/2 lt. de agua fría  
1 cdita. de algarrobo  
250 gr. de piloncillo granulado  
1 cascara de naranja  
1 vaina de vainilla si se desea

### Preparación:

Se remoja la tapioca en 1/4 de agua fría por 1 hora, se pone a hervir el otro 1/4 de agua con la vaina de vainilla y la cascara de naranja. La tapioca se licua junto con el piloncillo y el agua en que se remojo. Ya que suelta el hervor añadir la tapioca y agregar la leche sin dejar de mover y cocinar por 25 minutos.

## Mitades de manzana



### Ingredientes:

3 manzanas  
6 cdas. de crema de cacahuete (ver receta)  
6 cdas. de amaranto  
100 gr. de pasas o arándanos

### Preparación:

Se lavan las manzanas, se descorazonan y se parten por la mitad y se untan con la crema de cacahuete, se le ponen las pasas o arándanos y se espolvorea el amaranto .

## Rollos integrales



### Ingredientes:

2 tzs. de harina de trigo integral  
1 tz. de harina de avena integral  
2 cdas. de linaza  
1 tza. de agua, leche de arroz o jugo de naranja  
2 cdas. de miel de abeja  
3cdas. de aceite de olivo extra virgen

**Relleno:** puede ser crema de cacahuete , manzana en tiras y fruta seca.

### Preparación:

Se ponen las harinas en un cuenco la linaza, el agua, la leche o el juego, la miel, el aceite y se revuelve todo y se amasa, se forman bolas y se ponen en la prensa de tortillas, se corta con un cuchillo formando un rectángulo, se rellenan de crema de cacahuete con manzana y pasas o otra fruta seca, se meten en el horno a 220°C por 30 minutos o hasta que estén bien cosidos.

## Manzanas bicolor



### Ingredientes:

2 manzanas verdes o amarillas  
2 manzanas rojas  
1 limón  
6 cdas. de crema de almendras, avellanas o cacahuete  
Miel de abeja al gusto

### Preparación:

Cortar las manzanas roja en cuatro partes horizontalmente, de igual manera las manzanas verdes, pon unas gotitas de jugo de limón, unta en cada una la crema, pon un poco de miel y únelas encimándolas intercalando los colores hasta formar nuevamente la manzana con 4 partes.

## Plátanos machos asados



### Ingredientes:

4 plátanos machos maduros

### Preparación:

Se ponen los plátanos en un comal sobre la estufa a fuego medio y se dejan hasta que se ase por un lado se volta y ya que este bien cosido se retira del fuego y se sirve en un plato, ya sea sin cascara o con ella para conservarlo caliente.

**Nota:** Puede ponerse encima del plátano chocoalgarrobo, crema de cacahuete, mermelada de fruta o leche condensada vegana (ver recetas).

## Mermelada de frutas envasadas



### Ingredientes:

10 k. de fruta de tu preferencia (la de temporada)

1 k. de azúcar moscabada

El jugo de un limón (como conservador)

10 frascos de vidrio limpios

### Preparación:

Se lava muy bien la fruta, se pica finamente se pone en una olla, se le agrega el azúcar encima y se tapa, se deja coser por 2 horas a fuego bajo.

**Nota:** Estas mermeladas duran muchos años siempre y cuando no se abra. Una vez abierta dura 15 días en el refrigerador.

## Atole de fruta



### Ingredientes:

250 gr. de masa integral  
1 1/2 lt. de agua  
1/2 k. de una clases de fruta (piña, guayaba, tamarindo, ciruela pasa, durazno, mango, etc.)  
150 gr. de piloncillo granulado  
1 cascara de naranja

### Preparación:

Licué la masa en 1/2 litro de agua y la fruta de su elección y ponga el resto del agua a calentar con la cascara de naranja (de buen tamaño para poderla retirar una vez que este el atole) y el piloncillo. Una vez que hierva, agregue la masa licuada con la fruta (si gusta puede dejar un poco de fruta picada en trocito y agregársela en trocitos), dejar a fuego medio durante 15 minutos y revolver constantemente con una cuchara de madera.

**Nota:** No se recomienda hacer este atole con leche, porque se corta.

## Atole de amaranto



### Ingredientes:

2 tzs. de amaranto inflado  
1 1/2 lt. de agua o leche vegetal  
150 gr. de piloncillo granulado  
1 cdita. de algarrobo

### Preparación:

Se remoja el amaranto por 20 minutos y se licua. Se calienta la leche con el piloncillo y el algarrobo. Al hervir agregue el amaranto y se deja en el fuego de 10 a 15 minutos.

**Nota:** También se puede hacer de harina de amaranto. Solo se sustituye el amaranto inflado por 4 cucharadas de harina de amaranto.